

PERBEDAAN KEBIASAAN MINUM DAN STATUS HIDRASI PADA REMAJA  
OVERWEIGHT DAN NON OVERWEIGHT DI SMK BATIK 1 SURAKARTA



Skripsi ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Ijazah S1 Gizi

DISUSUN OLEH :  
SITI WARDANA KUSUMA NINGSIH  
J310100077

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI S1**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**  
**2014**

PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
SKRIPSI

**ABSTRACT**

SITI WARDANA KUSUMA NINGSIH. J310100077

PERBEDAAN KEBIASAAN MINUM DAN STATUS HIDRASI PADA REMAJA  
OVERWEIGHT DAN NON OVERWEIGHT DI SMK BATIK 1 SURAKARTA

**Pendahuluan :** Dehidrasi adalah kehilangan cairan dalam tubuh dimana air lebih banyak keluar dibanding pemasukan. Pada remaja yang *overweight* akan membutuhkan air lebih banyak dibanding dengan yang tidak *overweight*. Hal ini disebabkan karena remaja yang *overweight* memiliki beban metabolik yang lebih tinggi dibanding dengan orang yang memiliki berat badan normal.

**Tujuan :** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kebiasaan minum dan status hidrasi pada remaja *overweight* dan *non overweight*

**Metode penelitian :** Penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*, bertempat di SMK Batik 1 Surakarta dengan jumlah sampel 33 remaja *overweight* dan 33 remaja *non overweight* yang dipilih dengan *proposional random sampling*. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik subjek, kebiasaan minum yang terdiri dari frekuensi, jumlah dan jenis minuman serta status hidrasi. Kebiasaan minum diukur menggunakan kuesioner dan formulir FFQ. Status hidrasi dilihat menggunakan grafik warna urin.

**Hasil :** Pada remaja *overweight* memiliki kebiasaan minum kurang (<8 gelas perhari) sebanyak 69.7% sedangkan remaja *non overweight* sebanyak 48.5% dengan  $p=0.058$ . Kejadian dehidrasi lebih banyak dialami remaja *overweight* (57.6%) dibanding *non overweight* (39.4%) dengan  $p=0.003$

**Kesimpulan :** Tidak ada perbedaan kebiasaan minum pada remaja *overweight* dan *non overweight*. Ada perbedaan status hidrasi pada remaja *overweight* dan *non overweight*

**Kata Kunci :** Kebiasaan Minum, Status Hidrasi, *Overweight*, Remaja

**Kepustakaan :** 63, 1997 - 2014

NUTRITIONS STUDI PROGRAM  
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA  
BACHELOR THESIS

**ABSTRACT**

SITI WARDANA KUSUMA NINGSIH. J310100077

DIFFERENCE DRINKING HABITS AND HYDRATION STATUS ON  
OVERWEIGHT AND NON OVERWEIGHT ADOLESCENTS OF HIGH SCHOOL  
BATIK 1 STUDENT IN SURAKARTA

**Background** : Dehydration is the loss of fluid in the body where more water out than income. In adolescents who were overweight will be need more water than were not overweight. This was because adolescents who were overweight had a higher metabolic than people who had a normal weight.

**Objective** : The aimed of this study to knew the difference of drinking habits and hydration status on overweight and non overweight.

**Research Method** : Observational research with cross sectional design, setting of this study was in Batik 1 high school in Surakarta with 33 overweight and 33 non overweight adolescents as subjects selected by *proposional random sampling*. Data included characteristic of subject; drinking habits of the frequency, quantity and type of drink and then hydration status. Drinking habits were measured using questionnaires and FFQ (Food Frequency Qualitatif) form and hydration status was observed by urine color graph.

**Result** : In overweight adolescents had a habits of drinking were less (<8 gelasses of day) as much as 68.7% while non overweight adolescents as much as (48.5%) with  $p=0.058$ . Dehydration was more susceptible on overweight adolescents (57.6%) than non overweight adolescents (39.4%) with  $p=0.003$

**Conclusion** : There were not a difference of drinking habits on overweight and non overweight adolescents but there were a difference of hydration status on overweight and non overweight adolescents.

**Keyword** : Drinking Habits, Hydration status, *Overweight*, Adolescents

**References** : 63, 1997 – 2014

PERBEDAAN KEBIASAAN MINUM DAN STATUS HIDRASI PADA REMAJA  
OVERWEIGHT DAN NON OVERWEIGHT DI SMK 1 BATIK SURAKARTA



Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Ijazah S1 Gizi

Disusun Oleh :

SITI WARDANA KUSUMA NINGSIH  
J310100077

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2014**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul penelitian : Perbedaan Kebiasaan Minum dan Status Hidrasi  
Pada Remaja Overweight dan Non Overweight di  
SMK 1 Batik Surakarta

Nama Mahasiswa : Siti Wardana Kusuma Ningsih

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 100 077

Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Jenjang S1  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Surakarta, 16 Juli 2014

Menyetujui

Pembimbing I



Muwakhidah, SKM., M.Kes

NIK. 865

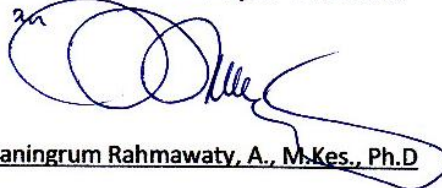
Pembimbing II



Luluk Ria Rakhma, S.Gz., M.Gz

NIK. 100. 1553

Mengetahui  
Ketua Program Studi Gizi  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., Ph.D

NIK. 744

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul penelitian : Perbedaan Kebiasaan Minum dan Status Hidrasi  
Pada Remaja *Overweight* dan *Non Overweight* di  
SMK 1 Batik Surakarta

Nama Mahasiswa : Siti Wardana Kusuma Ningsih

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 100 077

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi  
Jenjang S1 Fakultas Ilmu Kesehatan pada Tanggal 16 Juli 2014 dan dinyatakan  
telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, 16 Juli 2014

Menyetujui

Penguji I : Muwakhidah, SKM., M.Kes

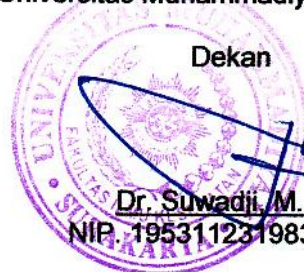
Penguji II : Ririn Yulianti, SsiT., M. Si

Penguji III : Susi Dyah Puspowati, SP., M. Si

(  )  
(  )  
(  )

Mengetahui  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan



Dr. Suwadi, M. Kes  
NIP. 195311231983031002

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan didalam tulisan daftar pustaka.

Surakarta, 16 Juli 2014



**SITI WARDANA KUSUMA NINGSIH**

## *MOTTO HIDUP*

*Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalatmu Sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”  
(Al-Baqarah: 153)*

*Bahwa tiada yang orang dapatkan, kecuali yang ia usahakan, Dan bahwa usahanya akan kelihatan nantinya.  
(Q.S. An Najm ayat 39-40)*

*Jangan terlalu memikirkan masa lalu karena telah pergi dan selesai, dan jangan terlalu memikirkan masa depan hingga dia datang sendiri. Karena jika melakukan yang terbaik dihari ini maka hari esok akan lebih baik*

*Sesali masa lalu karena ada kekecewaan dan kesalahan - kesalahan, tetapi jadikan penyesalan itu sebagai senjata untuk masa depan agar tidak terjadi kesalahan lagi.*

*Sabar dalam mengatasi kesulitan dan bertindak bijaksana dalam mengatasinya adalah sesuatu yang utama.*

*Untuk mendapatkan kesuksesan, keberanianmu harus lebih besar daripada ketakutanmu.*



## *PERSEMBAHAN*

*Setiap goresan tinta ini adalah wujud dari keagungan dan kasih sayang yang diberikan Allah SWT kepada umatnya.*

*Setiap detik waktu menyelesaikan Skripsi ini merupakan hasil getaran doa kedua orang tua, teman-teman, dan orang-orang terkasih yang mengalir tiada henti.*

*Setiap pancaran semangat dalam penulisan ini merupakan dorongan dan dukungan dari sahabat-sahabatku tercinta.*

*Setiap makna pokok bahasan pada bab-bab dalam skripsi ini merupakan hampasan kritik dan saran dari dosen pembimbing, dosen penguji serta teman-teman almamaterku.*

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas rahmat dan hidayahnya serta inayahnya penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul, “**PERBEDAAN KEBIASAAN MINUM DAN STATUS HIDRASI PADA REMAJA *OVERWEIGHT* DAN *NON OVERWEIGHT* DI SMK BATIK 1 SURAKARTA**” ini dengan baik dan tanpa halangan yang berarti.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana Gizi, Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Tanpa doa, dukungan, bimbingan, pengarahan dan bantuan baik moril maupun materil dari berbagai pihak, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Suwadi, M. Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Setyaningrum rahmawaty, A., M.Kes., Ph. D selaku ketua Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Muwahidah, SKM., M.Kes selaku dosen pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu dan pikirannya untuk membimbing dalam penyusunan skripsi ini.

4. Ibu Luluk Ria Rakhma, S.Gz., M.Gz selaku dosen pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu dan pikirannya untuk membimbing dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Nurlatifah, S.Gz selaku dosen gizi yang sedang melanjutkan kuliahnya di Australia, yang bersedia membantu penulis dan memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Prof. Dr. Ir. Hardinsyah, MS selaku Dekan FEMA IPB yang telah membantu dan meluangkan waktunya untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
8. Tim Kesehatan Puskesmas Pajang yaitu dr Doni, drg Budi, ibu Prama, ibu Puji dan ibu Yuni yang telah membantu jalannya pengambilan data Status Gizi di SMK Batik 1 Surakarta.
9. Bapak Kepala sekolah, guru, staff dan murid-murid di SMK Batik 1 Surakarta yang telah bersedia memberikan izin dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada orang tersayangku yaitu keluarga besarku Mama, Papa, Mas Dian, adikku Thomi yang tidak henti-hentinya telah mendoakan dan mendukung saya dalam menyusun skripsi. Terima kasih atas doa dan semangatnya selama ini, semoga saya bisa membanggakan kalian semua dan membuat kalian tersenyum bangga.
11. Teman-teman Kos Ardelia Depi, Bela dan Clara teman seperjuangan, terima kasih atas kebersamaan kita selama 4 tahun ini dan dukungan serta impian kita untuk menyelesaikan skripsi dan wisuda bersama, terima kasih juga

sama Tante Uce dan Om Han kedua orang tuamu yang selalu menyayangi dan memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

12. Semua temen-temen jurusan Gizi angkatan 2010 yang selalu mendorong dan menyemangati penulis untuk menyelesaikan skripsi ini, khususnya Wenti, Novita, Maya, Nuning, Rona, Dara, Sri, Nining, Galuh, Galih, Reni Terima kasih juga sudah memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Dan semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan, doa, dukungan dan semangat pada saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semuanya.

Surakarta, 16 Juli 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN .....	
ABSTRAK .....	
<i>ABSTRACT</i> .....	
HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN .....	ii
PERNYATAAN PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	iv
MOTTO HIDUP .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR GRAFIK .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
1. Tujuan Umum .....	5
2. Tujuan Khusus .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
1. Bagi Pihak Sekolah .....	5
2. Bagi Siswa .....	6
3. Bagi Peneliti Selanjutnya .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Remaja .....	7
1. Pengertian Remaja .....	7

2. Gizi Remaja .....	8
a. Kebutuhan Gizi Remaja .....	8
b. Faktor Yang Mempengaruhi Gizi Remaja .....	8
1. Faktor Keturunan .....	8
2. Faktor Gaya Hidup .....	8
B. <i>Overweight</i> .....	9
1. Definisi <i>Overweight</i> .....	9
2. Faktor-Faktor Penyebab <i>Overweight</i> .....	10
a. Faktor Genetik .....	11
b. Faktor Lingkungan .....	11
c. Faktor Makanan .....	12
d. Faktor Aktivitas Fisik .....	13
e. Faktor Pola Konsumsi Yang Kurang Tepat .....	13
f. Faktor Emosional .....	15
C. Konsumsi Air .....	15
1. Pengertian Air .....	15
2. Fungsi Air .....	15
a. Pelarut dan Alat Angkut .....	16
b. Pelumas .....	16
c. Katalisator .....	16
d. Pengatur Suhu .....	16
3. Kebutuhan Cairan .....	17
D. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Air .....	18
1. Jenis Kelamin .....	18
2. Usia .....	19
3. Aktivitas Fisik .....	20
4. Suhu Lingkungan .....	20
5. Pengetahuan Gizi .....	21
6. Suhu Tubuh .....	21
E. Status Hidrasi .....	21
F. Kerangka Teori .....	25
G. Kerangka Konsep .....	26
H. Hipotesis .....	26

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian dan Rancangan penelitian .....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	27
1. Tempat Penelitian .....	27
2. Waktu Penelitian .....	27
C. Populasi dan Sampel .....	28
1. Populasi .....	28
2. Sampel .....	29
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	31
1. Variabel Penelitian .....	31
2. Definisi Operasional .....	32
E. Pengumpulan Data .....	32
1. Jenis Data .....	32
2. Cara Pengumpulan Data .....	33
F. Langkah-Langkah Penelitian .....	34
1. Alat Penelitian .....	34
2. Instrumen Penelitian .....	34
3. Jalannya Penelitian .....	34
G. Pengolahan Data .....	35
a. Editing .....	36
b. Coding .....	36
c. Entri Data .....	38
d. Cleaning .....	38
e. Tabulating .....	39
H. Analisis Data .....	39
1. Analisis Univariat .....	39
2. Analisis Bivariat .....	39

### BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	41
1. Letak Geografis SMK Batik 1 Surakarta .....	41
2. Sarana dan Prasarana .....	41

3. Visi dan Misi SMK Batik 1 Surakarta .....	42
B. Hasil dan Pembahasan .....	42
1. Distribusi Jenis Kelamin .....	42
2. Distribusi Umur, Berat Badan, Tinggi Badan dan IMT/U .....	43
3. Distribusi Kebiasaan Minum dan Status Hidrasi .....	44
4. Distribusi Jenis Minuman .....	46
5. Analisis Perbedaan Kebiasaan Minum dan Status Hidrasi .....	55
a. Distribusi Perbedaan Kebiasaan Minum .....	55
b. Distribusi Perbedaan Status Hidrasi .....	57
6. Keterbatasan Penelitian .....	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan .....	62
B. Saran .....	62
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



## DAFTAR TABEL

1	Kategori IMT/U .....	10
2	Perbandingan Estimasi Kecukupan Air Pada Remaja dan Dewasa .....	18
3	Waktu Penelitian .....	28
4	Perhitungan Sampel .....	31
4	Definisi Operasional .....	32
5	Kode Jenis Kelamin .....	36
6	Kode Status Gizi .....	36
7	Kode Frekuensi Minum Sehari .....	36
8	Kode Status Hidrasi .....	37
9	Kode Frekuensi Minum Air Putih .....	37
10	Kode Frekuensi Minum Susu, Teh, Jus, Isotonik, Energi dan Lainnya .....	38
11	Kode Frekuensi Minum Kopi .....	38
12	Distribusi Jenis Kelamin .....	42
13	Distribusi Umur, Berat Badan, Tinggi Badan dan IMT/U .....	43
14	Distribusi Kebiasaan Minum dan Status Hidrasi .....	45
15	Distribusi Jenis Minuman .....	47
16	Hasil Uji Beda Kebiasaan Minum .....	55
17	Hasil Uji Beda Status Hidrasi .....	59

## DAFTAR GAMBAR

1	Kerangka Teori Penelitian .....	25
2	Kerangka Konsep .....	26

## DAFTAR GRAFIK

1	Grafik Warna Urin .....	23
---	-------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Formulir Pernyataan Kesediaan Sebagai Subjek Penelitian
2. Formulir Kuesioner Data Identitas Subjek
3. Formulir FFQ (*Food Frequency Questionnaire*)
4. Grafik warna urin
5. Daftar volume air dalam Jenis Minuman
6. Master Data
7. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
8. Output
9. Dokumentasi Penelitian